gesunde FAMILIEN KOCHEN

Im MAI aus österreichischem Anbau frisch und regional verfügbar...
Gemüse: Vogerlsalat, Porree/ Lauch, Spargel, Radieschen, Spinat, Erbsen, Champignons, Jungzwiebel, junger Knoblauch, Wildkräuter,...

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Kräuter-Eierrolle mit Tomatensauce	Topfen mit geschrotteten Leinsamen und Früchten	Dinkelbrot mit Eiaufstrich und Gurken und Rooibostee	glutenfreier Häferlkuchen mit Zitrone, Kokosmehl und -raspeln	Rührei mit Spinat oder frischen Kräutern	Hirse-Topfenauflauf (von vor 2 Tagen abends)	Pancakes mit Mais, gebratenem Speck und Ahornsirup
Jause	Apfel mit Nüssen und Maisstangerl	Vollkorn-brot mit Butter und Radieschen	Apfelmus im Glas mit Müsliriegel und Nüssen	Eiwrap mit Tomatenhummus und Avocado	Birnen mit Nussmix und ein Stück Vollkornkuchen	Erbsenschoten mit Spinatcrackern	Gemüseteller mit gerösteten Kürbiskernen
Lunch	Zucchininudeln mit Pesto und Salat	Pasta mit Fenchel, Tomaten und Ricotta	griechische Reis-Paprika-Pfanne mit Faschiertem und Salat	Spinatknödel mit Champignonsauce	Linsensprossensalat	Rindssuppe mit Gemüseeinlage und Rindfleischsalat	Ragoutsauce in grösserer Menge mit Rindsuppe kochen und
Snack	Waffeln	Eiwrap mit Schinken und Käse	Buchweizencracker mit ganzen Nüssen und Äpfel	eine Hand voll Nussmix und Trocken-früchte	Apfelkompott mit Vollkornkeksen	Dinkel-Schokokuchen	Vanillepudding aus Reismilch und Früchte
Dinner	Risipisi	Kräutercremesuppe mit Dinkelbackerbsen	Paprikahuhn mit Spätzle	Hirse-Topfen-auflauf mit Weichseln	Selleriecremesuppe mit Spinatcrackern	Lauchquiche mit Schnittlauchsauce	Süßkartoffelpommes mit Guacamole

Reset